

27 de febrero de 2020

Prepare su lugar de trabajo para la COVID-19

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró como emergencia de salud pública de importancia internacional el brote de enfermedad por un nuevo coronavirus en la provincia de Hubei (China). La OMS indicó que existe un alto riesgo de que la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se propague a otros países del mundo.

La OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo están adoptando medidas para contener el brote de COVID-19. Sin embargo, no puede darse por sentado el éxito a largo plazo. Todos los sectores de la sociedad, incluidas las empresas y los empleadores, deben asumir sus responsabilidades si queremos detener la propagación de la enfermedad.

¿Cómo se propaga la COVID-19?

Cuando una persona con COVID-19 tose o exhala, despide gotículas de líquido infectado. La mayoría de estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como escritorios, mesas o teléfonos. Otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies contaminados y posteriormente se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si se encuentran a menos de un metro de distancia de una persona con COVID-19 e inhalan las gotículas que ésta haya esparcido al toser o exhalar. Es decir, la COVID-19 se propaga de manera similar a la gripe. La mayoría de las personas que contraen la enfermedad presentan síntomas leves y se recuperan. Sin embargo, algunas personas presentan casos graves de la enfermedad y pueden requerir atención hospitalaria. El riesgo de desarrollar un cuadro grave aumenta con la edad: las personas mayores de 40 años parecen ser más vulnerables que las menores de 40. Las personas cuyo sistema inmunitario está debilitado y las personas que padecen afecciones como diabetes, cardiopatías o enfermedades pulmonares también corren un mayor riesgo de desarrollar casos graves de la enfermedad.

Medidas simples para prevenir la propagación de la COVID-19 en su lugar de trabajo

Las medidas de bajo costo que se describen a continuación ayudarán a prevenir la propagación de infecciones, como resfriados, gripe y virus estomacales, en su lugar de trabajo y protegerá a sus clientes, contratistas y empleados.

Los empleadores deberían empezar ya a adoptar las medidas siguientes, incluso si no ha habido casos de COVID-19 en las comunidades en las que operan. Pueden reducir el número de días de trabajo perdidos por enfermedad y detener o frenar la propagación de la COVID-19 si se registran casos en uno de sus lugares de trabajo.



- Asegúrese de que sus lugares de trabajo están limpios y son higiénicos.
    - Las superficies (por ejemplo, escritorios y mesas) y los objetos (por ejemplo, teléfonos y teclados) deben limpiarse con desinfectante frecuentemente.
    - ¿Por qué? La contaminación de las superficies que tocan los empleados y los clientes es una de las vías principales de propagación de la COVID-19.

- Promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los trabajadores, los contratistas y los clientes
    - Coloque dosificadores de desinfectante de manos en lugares visibles en el lugar de trabajo. Asegúrese de que los dosificadores se recargan frecuentemente.
    - Coloque carteles que fomenten el lavado de manos; pídaselos a su organismo local de salud pública o descárguelos del sitio web de la OMS (www.WHO.int).
    - Combine estas medidas con otras medidas de comunicación, como pedir a los responsables de salud y seguridad en el trabajo que ofrezcan orientación, organizar sesiones informativas o facilitar información en la intranet para promover el lavado de manos.
    - Asegúrese de que el personal, los contratistas y los clientes tienen acceso a lugares donde puedan lavarse las manos con agua y jabón.
    - ¿Por qué? Lavarse las manos elimina el virus y previene la propagación de la COVID-19.

- Promueva una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo
    - Coloque carteles que fomenten una buena higiene respiratoria. Combine esta medida con otras medidas de comunicación, como pedir a los responsables de salud y seguridad en el trabajo que ofrezcan orientación, organizar sesiones informativas o facilitar información en la intranet.
    - Garantice la disponibilidad de mascarillas[1] y/o pañuelos de papel en sus lugares de trabajo para aquellos que desarrollen rinorrea o tosan en el trabajo, junto con cubos de basura con tapa para deshacerse higiénicamente de ellos.
    - ¿Por qué? Una buena higiene respiratoria previene la propagación de la COVID-19.

[1] Mascarillas quirúrgicas ordinarias en lugar de mascarillas N95.



- Aconseje a los trabajadores y contratistas que consulten las recomendaciones nacionales para viajeros antes de realizar viajes de negocios.

- Informe a sus empleados, contratistas y clientes de que, en caso de que la COVID-19 empiece a propagarse en su comunidad, toda persona con tos leve o febrícula (temperatura de 37,3 °C o más) debe permanecer en casa. También deberían quedarse en casa (o trabajar desde casa) las personas que hayan tenido que tomar medicamentos simples, como paracetamol/ acetaminofeno, ibuprofeno o aspirina, los cuales pueden enmascarar los síntomas de infección
    - Siga transmitiendo y promoviendo el mensaje de que es necesario quedarse en casa, incluso cuando solo se experimenten síntomas leves de la COVID-19.
    - Coloque carteles con este mensaje en sus lugares de trabajo. Combine esta medida con otros canales de comunicación utilizados habitualmente en su organización o empresa.
    - Es posible que sus servicios de salud ocupacional, las autoridades locales de salud pública u otros asociados hayan elaborado material para promover este mensaje.
    - Explique claramente a los trabajadores que esta ausencia del trabajo contará como licencia por enfermedad.

Cosas que debe tener en cuenta cuando usted o sus empleados viajen

- **Antes del viaje**
    - Asegúrese de que su organización y empleados disponen de la información más reciente sobre las zonas donde se está propagando la COVID-19. Puede acceder a esta información en: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/.
    - Su organización debería evaluar los beneficios y los riesgos de sus próximos planes de viaje en función de la información más reciente.
    - Evite que empleados que pueden correr un riesgo más elevado de desarrollar cuadros graves de la enfermedad (por ejemplo, empleados de edad avanzada y con afecciones médicas como la diabetes, cardiopatías y enfermedades pulmonares) viajen a zonas donde se está propagando la COVID-19.
    - Asegúrese de que un profesional cualificado (por ejemplo, servicios de salud para el personal, proveedor de atención de salud u organismo local de salud pública) proporciona la información pertinente a todas las personas que viajan a lugares donde se han notificado casos de COVID-19.

- Considere proporcionar botellas pequeñas (de menos de 100 cl) de desinfectante de manos a base de alcohol a los empleados que vayan a viajar próximamente, ya que puede facilitar el lavado de manos frecuente.

- **Durante el viaje:**
  - Inste a los empleados a lavarse las manos frecuentemente y a mantenerse al menos a un metro de distancia de personas que tosan o estornuden.
  - Asegúrese de que los empleados saben qué deben hacer y con quién deben ponerse en contacto si se caen enfermos durante su viaje.
  - Asegúrese de que sus empleados siguen las instrucciones de las autoridades locales del lugar al que viajan. Por ejemplo, si las autoridades locales dicen que no pueden ir a algún sitio deben respetar la prohibición. Sus empleados deben observar las restricciones que se hayan impuesto a nivel local en materia de viajes, circulación de personas o concentraciones multitudinarias.

- **Después del viaje:**
  - Los empleados que regresen de una zona donde se está propagando la COVID-19 deben monitorizarse durante 14 días para comprobar que no presentan síntomas y tomarse la temperatura dos veces al día.
  - Si desarrollan una tos leve o febrícula (es decir, una temperatura igual o superior a 37,3 °C) deben permanecer en casa y aislarse. Esto implica evitar el contacto cercano (un metro de distancia o menos) con otras personas, incluidos los miembros de la familia. Además, deben llamar por teléfono a su proveedor de atención sanitaria o al departamento local de salud pública para facilitar información detallada sobre su viaje reciente y sus síntomas.

Prepare su empresa ante la posible llegada de la COVID-19 a su comunidad

- Elabore un plan con las medidas que deben adoptarse ante un presunto caso de COVID-19 en uno de sus lugares de trabajo
  - El plan debería consistir en aislar a la persona enferma en una sala o zona donde no tenga contacto con otras personas en el lugar de trabajo, limitar el número de personas que tengan contacto con la persona enferma y ponerse en contacto con las autoridades locales de salud pertinentes.



- Considere cómo identificar a las personas que puedan estar en riesgo y bríndeles apoyo, sin fomentar la estigmatización ni la discriminación en su lugar de trabajo. Pueden ser personas que hayan viajado recientemente a una zona donde se hayan notificado casos u otros empleados que padezcan afecciones como diabetes, cardiopatías o enfermedades pulmonares) o sean de edad avanzada, factores que las pueden hacer más vulnerables a cuadros graves de la enfermedad.
- Comunique a su autoridad local de salud pública que está elaborando el plan y solicite su ayuda.

- Promueva el teletrabajo habitual en su organización. Es posible que si se produce un brote de COVID-19 en su comunidad las autoridades sanitarias recomienden a la población evitar el transporte público y los lugares concurridos. El teletrabajo ayudará a mantener a su empresa en funcionamiento y protegerá a sus empleados.

- Elabore un plan de emergencia y de continuidad de las actividades de la empresa en caso de que se declare un brote en las comunidades donde opera su empresa
  - El plan ayudará a preparar su organización ante la posibilidad de un brote de COVID-19 en sus lugares de trabajo o comunidad. También puede ser válido para otras emergencias sanitarias.
  - El plan debería abordar cómo mantener su empresa en funcionamiento aunque un número considerable de empleados, contratistas y proveedores no acudan a su lugar de trabajo, ya sea por las restricciones locales a los viajes o porque están enfermos.
  - Informe a sus empleados y contratistas acerca del plan y asegúrese de que están al corriente de lo que deben —o no deben— hacer con arreglo al mismo. Haga hincapié en los puntos clave, como la importancia de no acudir al trabajo aunque solo presenten síntomas leves o hayan tenido que tomar medicamentos simples (por ejemplo, paracetamol o ibuprofeno) que puedan enmascarar los síntomas.
  - Asegúrese de que su plan aborda las consecuencias sociales y de salud mental que podría acarrear un caso de COVID-19 en el lugar de trabajo o en la comunidad y ofrezca información y apoyo al respecto.
  - En el caso de pequeñas y medianas empresas que carecen de servicios internos de salud y bienestar para el personal, establezca colaboraciones y planes de actuación con sus proveedores locales de servicios sanitarios y sociales.



- o Es posible que su autoridad local o nacional de salud pública pueda brindarle apoyo y orientación para elaborar su plan.

Recuerde:

Es hora de prepararse para la COVID-19. La toma de precauciones simples y la planificación pueden marcar una gran diferencia. Las medidas que adopte ahora ayudarán a proteger a sus empleados y su empresa.

Cómo mantenerse informado:

Información más reciente publicada por la OMS sobre la propagación de la COVID-19:

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

Consejos y orientaciones de la OMS sobre la COVID-19:

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

https://www.epi-win.com/